

Таким образом, важно присоединиться к той естественной логике развития, которая имманентно присуща субъекту анализа и не меняя ее, не навязывая свое видение и свои смыслы, оказать поддержку ровно тогда и ровно так, как это нужно тому, кому мы помогаем. Очень важно, в этом смысле, экологично «вписаться» в темп и ритм разворачиваемых событий, не ускоряя процесс, но и не теряя его естественной скорости.

## **ГРАФІЧНИЙ МАЛЮНОК ЯК ФОРМА ВЗАЄМОДІЇ І КОНСТРУЮВАННЯ СВОГО МИНУЛОГО, ТЕПЕРІШНЬОГО ТА МАЙБУТНЬОГО**

*Дубіцька Тетяна Олексіївна,  
ресурсний психолог, арт-терапевт,  
травмотерапевт, екофасилітатор, м. Київ,  
e-mail: [dta@ukr.net](mailto:dta@ukr.net)*

Першим був малюнок. І древній наскальний живопис тому підтвердження. Малювання первинна навичка комунікації. Вона схована глибоко в нашому корінні і чудово підходить як інструмент для:

- зняття емоційної і фізичної напруги;
- оновленні сил;
- структурування думок.

В дитинстві кожна людина проходить через графічне відображення предметів та оточення: малюючи паличкою на піску, травинкою на воді, крейдою на асфальті. І ми навіть незамислюємося над користю таких простих дій, які уходять корінням доісторичне минуле.

Потреба малювати, це один із видів вираження в соціумі своїх внутрішніх станів та почуттів. Вони можуть бути як зі знаком плюс так і зі знаком мінус. І любе перенасичення викликає в організмі дисбаланс. Рівноваги фізичного і емоційного стану можна досягти різноманітними способами прогулянка на природі, спілкування з друзями, заняття спортом, творче самовираження будь яке тощо.

Але сьогодні ми поговоримо саме про малюнок, тому що виражаючи свої почуття графічно задіюється всі органи чуття:

**Зір.** Вчені довели, що людина сприймає 80% інформації через зір. Малюючи у людини залишається візуальне підтвердження її думок і почуттів. І завдяки малюнку вона може через деякий час повернутися до своїх почуттів в консультації і краще зрозуміти про що її малюнок.

**Слух.** Малюючи людина занурюється в шурхіт олівця, ручки або фломастера по паперу, що може бути певним способом настроїки на гармонізацію.

**Дотик.** Дотик відбувається як на зовнішньому рівні ( папір, ручка, олівець, гумка), так і на внутрішньому (емоції та внутрішні відчуття тіла).

**Смак.** Значущий процент людей сприймають на смак оточення: облизують олівці та ручки.

Нюх. На нюх сприймають папір, ароматизовані олівці та вловлюють стандартний запах предметів.

Рівновага. В процесі малювання людина може починати рухатися в такт малюванню.

Враховуючи комплекс факторів у людини краще запам'ятовується ефект від терапевтичного малювання та висновки які були зроблені. А також через час можна ліпше згадати, що відбувалося тоді, які зміни відбулися, як малюнок відкривається на сьогодні і як він нам сигналізує про майбутнє.

Таким чином проявляється наша інтуїція, дослухаючись до себе ми розвиваємо її і можемо краще зрозуміти себе.

Терапевтичний правопівкульний Живий малюнок як дорогий парфюм має властивість відкриватися з часом. В ньому можна побачити і відслідкувати рівень свідомості, підсвідомості, та безсвідомого. Прослідкувати своє минуле, теперішнє та майбутнє і при потребі трансформувати його.

В процесі малювання права та ліва півкулі мозку починають працювати в тандемі. Як результат відбуваються позитивні зміни на фізичному та емоційному рівні.

Відповіді на наші питання завжди під рукою. Важливо мати бажання їх побачити використовуючи доступний метод самостійної взаємодії з собою для отримання відповідей на хвилюючі питання.

Навіть якщо ви вважаєте, що не вмієте малювати, ви можете використовувати цей метод. Якщо ви вмієте писати, то і малювати ручкою для вас можливо. Візуальна метафора малюнка відкриває кожному його глибинні конструкти нейронних зв'язків і допомагає встановити нові.

## **MECHANISMS OF STRUCTURING BY A PERSONALITY OF THE INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL TIME**

*Autor: Eugeniya Kalyuzhna / Євгенія Калюжна,*

*Scientific degree: Ph.D in Psychology / канд. психол. наук,*

*Title: Associate professor / доцент,*

*e-mail: [epsi@meta.ua](mailto:epsi@meta.ua)*

Psychological time problematics belongs to a quite developed sphere of theoretical and empirical knowledge. During the existence of psychology as a field of scientific knowledge the researchers agree that the features of structuring by a personality of the individual psychological time is worthy of thorough studying. In the same time, we should agree to the point that not all the psychological aspects of temporal structuring of life as an important factor of the psychic development of a person has yet been entirely revealed in modern psychology.

Thus, the purpose of the article is an attempt of theoretical rationale the need for empirical in-depth study mechanisms of structuring individual psychological time by a personality.